

◇東山区における「食」を通じた地域 ネットワーク活性事業～東山区まちづくり支援事業として～

[目 的]

昨年に引き続き東山区まちづくり支援事業に取り組むことで、「食」を通じてさらなる地域ネットワーク活性を目指すことを目的とした。高齢者の健康管理は地域活性の重要な課題である。東山区の元気な高齢者の皆様方に、地域ネットワークの要としての役割を担って頂き、高齢者と若い世代の交流の場をつくることが東山区の活性化に大きな役割をもつと考える。栄養クリニックは、東山区の少子高齢化社会の活性化のために、子育て支援、介護予防に地域全体で取り組めるよう地域に貢献することを目指した。

[計 画]

- * 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」の企画は東山区の女性連合会の皆様と若い母親と子ども達の交流の場とし、世代交流の機会としたい。教える側の女性連合会の皆様の熱意とそれを受けとめる若い母親たち、そして元気な小学生それぞれがいきいきとした時間を共有する料理教室の実施を計画した。

「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

対象：東山区の小学生と保護者 10組20名／講師：東山区女性連合会の方 4名

- * 高齢者の健康管理は地域活性の重要な課題であり、地域の皆様が元気で交流し合うことでいきいきとしたまちづくりができる。老化を防止する食生活を学びつつ調理実習を楽しむ教室の実施を計画した。

「高齢期のからだにやさしい料理教室」

対象：東山区の高齢者20名の料理教室／講師：栄養クリニック指導員

- * 未来を担う子どもへの食育は、健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものであり、子育て支援を目的に「偏食」に悩む子育てママ&パパを応援するため「食育パンフレット」の作成・配布を計画した。

「子育てママ&パパへ応援レシピ集（幼児期の偏食対策）」の作成・配布 1回

- * 栄養クリニックから健康情報通信の作成・配布を計画した。

「栄養クリニック通信」の作成・配布 2回

[実 施]

5／15 東山区内の地域交流（主に料理教室）についての話し合いを行う。

参加者：東山区役所から3名

六原地域女性会会長

栄養クリニック指導員 1名

5/29 東山区まちづくり支援事業助成金交付申請を行う。

①事業計画書

②事業予算書

③活動費計算書

④団体活動状況

6/20 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」試作会

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：東山区地域女性連合会 4名

栄養クリニック指導員 4名

7/2 東山区役所地域力推進室に東山区まちづくり支援事業の質問回答書をおくる。

7/15 区民新聞に「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」の募集記事掲載。

7/15 栄養クリニック健康情報通信 No.3 発行「熱中症予防」…2650枚

配布先：東山区内全部の幼稚園・保育園・学童保育所・小学校（計20ヶ所）

東山区役所・東山保健センター

7/18 東山区まちづくり支援事業助成金交付決定通知をいただく。

7/31 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：親子 9組21名

東山区地域女性連合会 4名

東山区役所 2名

京都女子大学 1名

栄養クリニック 4名



地域女性会の方から教わる様子



〈献 立〉

- ・ごぼうまきまきハンバーグのソース煮
- ・枝豆の白和え
- ・ひじきの煮物
- ・すし酢をつかったきゅうりのすのもの
- ・みたらし団子

10/15 市民新聞に「高齢期のからだにやさしい料理教室」の募集記事掲載。

10/15 栄養クリニック健康情報通信 No.4 発行…2540枚

配布先：東山区内全部の幼稚園と保育園（計12ヶ所）

東山区役所・東山保健センター

10/24 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：東山区高齢者 19名

東山区役所 2名

栄養クリニック 4名



実習中の様子



〈献 立〉

- ・ 鮭の生姜野菜あんかけ
- ・ きざみ昆布と豚肉のいためもの
- ・ ゆばとしめじのお吸い物
- ・ ごはん
- ・ 巨峰の紫羊羹 デザート

11/15 平成25年度第2回「東山の未来」区民会議にて支援事業内容を報告。

1/10 「子育てママ&パパへ応援レシピ集」(幼児期の食事と偏食編) …1500部

配布先：東山区内全部の幼稚園と保育園 (計12ヶ所)

東山区役所・東山保健センター

栄養クリニック通信 No.3

京女大栄養クリニック通信 No.3
発行元：京都市東山区今熊野北日吉町35番地 TEL.075-531-2136 2013年 7月

熱中症予防に「家庭でつくる補水液」
熱中症は、暑い季節に多い病気です。特に高齢者は、汗をかきすぎて脱水症状になりやすいため、熱中症の予防が大切です。家庭でつくる補水液は、汗をかきすぎて脱水症状を防ぐのに効果的です。

脱水予防対策
水分は、体の約60%を占めています。水分が不足すると、体の機能が正常に働かなくなり、脱水症状の原因になります。脱水症状を防ぐためには、こまめに水分を摂ることが大切です。

食卓のポイント
・ 水分は、お茶や水だけでなく、果物や野菜からも摂ることができます。
・ 果物は、水分が多く、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。
・ 野菜は、水分が多く、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

熱中症対策
・ 暑い日は、外出を控える。
・ 外出時は、帽子や日傘をかける。
・ 水分は、こまめに摂る。
・ 塩分は、適量にとる。

子育てママ&パパへ応援レシピ集
「子育てママ&パパへ応援レシピ集」は、幼児期の食事と偏食編です。このレシピ集は、子育てママ&パパへ応援するためのレシピ集です。このレシピ集は、子育てママ&パパへ応援するためのレシピ集です。

栄養クリニック通信 No.4

京女大栄養クリニック通信 No.4
発行元：京都市東山区今熊野北日吉町35番地 TEL.075-531-2136 2013年10月

ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」
栄養クリニックでは、毎年恒例の親子料理教室を開催しています。今年も、ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」を開催しました。この料理教室は、子育てママ&パパへ応援するための料理教室です。

高齢期のからだにやさしい料理教室
高齢期のからだにやさしい料理教室を開催しました。この料理教室は、高齢者の健康を維持するための料理教室です。

子育てママ&パパへ応援レシピ集
「子育てママ&パパへ応援レシピ集」は、幼児期の食事と偏食編です。このレシピ集は、子育てママ&パパへ応援するためのレシピ集です。

食育パンフレット

子育てママ&パパへ
応援レシピ集
(幼児期の食事と偏食編)

京都市女子大学 栄養クリニック

～料理教室の感想～

7月31日 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

〈保護者感想〉「皆さんと楽しく作業をさせていただきました。ひじき煮などはどうしても“おそうざい”としてスーパーなどで購入することが多いのですが一から簡単に作ることができたので子どもと一緒に家でも作ってみようと思います」「熟練の先生に教えていただき、改めて手作りの大切さを感じました。ひと手間の大事さを面倒がらずにしていきたいと思いました。とても楽しいひと時をありがとうございました」など。

〈子どもの感想〉「とてもたのしかったです。せんせいもやさしかったです。おかげでおいしいうりができました。またおうちでもつくってみようとおもいます」「今日は料理教室で1番楽しかったことは“団子の串ざし”をすることでした。なぜなら団子がもちもちしてて気持ち良かったからです」「家ではできない事をたくさん経験できてとても楽しかったです。むずかしいこともありましたが上手にできました」など。

10月24日 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

〈参加者の感想〉「老いと共にいつも気になる栄養の内容など教えていただき、もちかえってできるかは疑問ですが今日のことは頭の片隅におき日々の暮らしに役立てればと感じています」「皆さんとご一緒に楽しく食事作りできました。いろいろと栄養やバラエティにと考えて体によいものを作らせてもらっておいしくいただきました」「皆で楽しくおしゃべりして、本当に楽しい時間を過ごさせていただきました。そしてお味もとてもおいしく健康食材として作らせていただきありがとうございました」など。

[成 果]

- ・ 親子料理教室：「ベテラン主婦に学ぶ 地域の食文化 親子料理教室」ということで東山区の女性連合会の皆様と若い母親、そして子ども達の交流の場となり、世代交流の絶好の機会となった。また、すり鉢でごまをする、団子を手でまるめる、といった今までしたことのない調理体験を通して、子どもは五感で食を感じる事ができた。普段、みたらしだんごを食べない子どもたちも、自分で作ったことが嬉しかったのか完食していた。「実際の調理体験により、偏食がなくなることは知っているが、家庭ではその時間を取れないのが現状」とおっしゃる母親もおられ、このような調理体験の場は貴重なようだった。この料理教室で、子どもたちの望ましい食習慣の形成に一役買ったと思う。
- ・ 高齢者の健康料理教室：健康長寿に関する情報の発信をミニ学習会形式で実施し、4班に分かれて調理を行い、食事をする事で、参加者同士の交流の場となり、高齢者間の新たなネットワークの構築ができた。
- ・ 健康情報通信及び食育パンフレットの作成と配布：東山区の幼稚園・保育園・学童保育所への健康情報提供を行い、好評を得た。また、情報提供を通じて地域との交流をもつことができた。食育パンフレットは、「偏食対策」をテーマに掲げ、偏食に悩む母親を応援する冊子を作成した。実際にご覧になった方からは、「家で作って子どもたちに食べさせたい」という意見が聞かれ、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成の支えとなることができた。

(日野千恵子)